

Pilaf de Cebada

Sirve: 8 porciones

Poco tiempo? Si usa cebada de cocción rápida, cortará el tiempo de preparación de esta receta por la mitad. Lea las notas para más información.

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1 taza** cebolla (picada)
- 1/2 taza** apio (picado)
- 1/2** pimiento rojo o verde (opcional)
- 1 taza** champiñones (frescos, cortados, o una lata de 4 onzas de champiñones drenados)
- 1 taza** cebada cruda perlada (granos de cebada sin cáscara)
- 2 1/2 tazas** agua
- 1 cucharadita** cubo de vegetales (o caldo de res o pollo, bajo en sodio)

Preparación

- Coloque una olla mediana sobre fuego medio, agregue el aceite vegetal, cebolla y apio. Cocine revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla se ablande.
- Agregue el pimiento (si se utiliza), champiñones y cebada perlada. Mezcle bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Agregue el agua y caldo y mezcle hasta disolver el caldo. Deje hasta hervir, baje el fuego y cubra la olla.
4. Cocine durante 50 a 60 minutos o hasta que la cebada esté blanda y el líquido se haya absorbido.

Notas

- Este platillo puede ser un acompañante para un platillo principal.
- También se puede utilizar como relleno para pollo o chuletas de cerdo.
- Una alternativa es agregar 2 tazas de cualquier carne picada durante los últimos 15 minutos de cocción y servir como platillo principal.
- Si está utilizando cebada de cocción rápida, la receta puede prepararse en 15 minutos o menos. Reduzca el agua a 2 tazas y cocine durante 10 a 15 minutos.